

Daniele Trevisani

PERSONAL ENERGY

Una mappa per potenziare
le proprie energie mentali



FrancoAngeli/Trend

Trend

Le guide in un mondo che cambia

In testi agili, di noti esperti, le conoscenze indispensabili nella società di domani.

Il lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati possono consultare il nostro sito Internet: www.francoangeli.it e iscriversi nella home page al servizio “Informatemi” per ricevere via e.mail le segnalazioni delle novità.

Daniele Trevisani

PERSONAL ENERGY

**Una mappa per potenziare
le proprie energie mentali**

FrancoAngeli/Trend

Copyright © 2013 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy.

L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore. L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni della licenza d'uso dell'opera previste e comunicate sul sito www.francoangeli.it.

Indice

1. Risorse interiori e percorsi di crescita personale: la passione, il senso di una lotta	pag. 9
1. Auto-espressione e auto-realizzazione: un viaggio nel potenziale umano	» 9
2. L'auto-onore e le sfide di chi si dirige verso la luce	» 10
3. Eroismo quotidiano	» 11
4. Alchimisti e guerrieri... scoprire e seguire il proprio archetipo	» 13
5. Gli archetipi ti guidano... ma tu puoi condurli	» 13
6. Il potere generativo della forza	» 15
7. L'urlo delle tue voci migliori. Ascoltate. Lascia perdere il resto	» 16
8. Spezzare la catena del pensiero negativo. La via verso la pulizia mentale	» 18
9. Sette giorni, sette mesi, sette anni	» 20
2. Credere	» 25
1. Tu puoi sognare	» 26

2.	Quanto vali?	pag.	27
3.	Lottare e pensare come spiriti liberi	»	28
3.	La qualità dell'esperienza di vita	»	31
1.	Vivere a un livello superiore	»	31
2.	Riconoscere il vuoto dell'anima e potenziare il legame con i significati profondi della vita	»	33
3.	Le energie personali per il viaggio della vita	»	34
4.	Gustare i momenti e assaporare gli attimi	»	38
4.	La libertà esperienziale	»	41
1.	La componente eroica del viaggio nel potenziale umano	»	44
2.	Dal sentimento di voler cambiare e crescere al metodo per cambiare e crescere	»	46
3.	Una nuova arte del produrre e ri-generare le energie personali	»	50
4.	Creare le circostanze: equilibri e alchimie tra la mente razionale e la mente emozionale	»	51
5.	Vivere la propria vita e non quella degli altri. L'uomo stratonato tra volontà di azione e bisogno di riposo	»	55
5.	L'arte di non disperdersi, e ricentrare le energie mentali. Verso una Psicologia Propositiva™	»	61
1.	Stare lontani dai "discorsi della gente" – verso la Psicologia Propositiva™	»	66
2.	L'anima libera	»	69
6.	Le 6 aree potenzianti del metodo HPM, una mappa per la crescita personale	»	73
1.	Le sei aree di lavoro	»	76
2.	Il risveglio e la via verso l'emancipazione	»	82

7. Vivere intensamente. Coaching in profondità	pag. 87
1. Gestire le energie e i tempi personali. Ricentrare il proprio tempo	» 92
2. La sfida: alimentare lo spirito, e renderlo indomabile	» 97
Profilo dell'autore	» 101

Risorse interiori e percorsi di crescita personale: la passione, il senso di una lotta

*Che stupidi che siamo,
quanti inviti respinti, quanti...
quante frasi non dette,
quanti sguardi non ricambiati...
tante volte la vita ci passa accanto
e noi non ce ne accorgiamo nemmeno.*
(dal film *Le fate ignoranti* di Ferzan Ozpetek)

1. Auto-espressione e auto-realizzazione: un viaggio nel potenziale umano

Da quando nasciamo siamo coinvolti a pieno in un viaggio chiamato vita.

Siamo in corsa, che lo si voglia o meno, che ci piaccia o meno le stazioni di sosta e i paesaggi che incontriamo.

Vorrei parlarti di una grande opportunità che a volte ci viene negata, e di come raggiungerla. Quest'opportunità consiste nel fare un buon viaggio, e lasciare un segno positivo in questo mondo, al termine del tuo viaggio.

Ma per ogni tratto di strada, serve qualche forma di energia. E quindi, vorrei parlarti dell'energia che ti serve per fare questo cammino. E di come coltivarla in te. Come misurarla, come capire a che stato siamo, e come rigenerarci per andare avanti nonostante le difficoltà, e sfruttare le discese che a volte compaiono davanti a noi.

È una battaglia senza limiti e senza fine perché l'unico fine è migliorare se stessi e il mondo.

Lavorare su questo sogno infinito aiuta a riscoprire l'orgoglio e il motivo di esistere.

Alcuni esseri umani continuano testardamente a portare avanti delle battaglie per costruire qualcosa di buono, si impegnano, si danno da fare.

Altri se ne fregano, altri, ancora peggio, distruggono.

Di quale categoria vuoi far parte?

Chi si arruola nella prima categoria entra in un'élite, un'armata immortale alla quale hanno appartenuto migliaia di persone sconosciute che hanno lavorato nel buio e nel silenzio per una causa nobile, ma anche persone diventate famose, come Leonardo da Vinci, madre Teresa di Calcutta, e chissà quanti altri. Che tu sia parte dei noti o degli ignoti, dei famosi o dei dimenticati, la tua lotta avrà comunque senso.

Non importa credo a oggi a Leonardo di essere famoso. È morto. Credo che però gli importasse sapere, mentre era vivo, che stava lavorando a qualcosa. Qualcosa d'importante. Qualcosa che poteva cambiare il mondo.

2. L'auto-onore e le sfide di chi si dirige verso la luce

Esiste una sorta di auto-onore, col quale fare i conti. Mi spiego meglio. Si tratta di un onore tutto interno, che viene da dentro e non ha bisogno di nessun riconoscimento ester-

no. Sapere di arruolarsi tra coloro i quali ricercano, studiano, lottano per cambiare il mondo o per migliorare se stessi, e per aiutare gli altri, ha un senso in sé, è importante e questo basta.

C'è anche una buona notizia in più. Chi si arruola ha già vinto in partenza, perché il solo dirigersi verso la luce è vincere. Ha vinto contro l'apatia. Ha vinto contro la morte dell'anima. Ha vinto contro le tenebre inconfessate che porta dentro di sé.

Ma ha anche già perso, perché le sfide a volte sono così grandi, immense, enormi, da sembrare ben più grandi di noi, e sembra persino inutile provarci.

Liberare il mondo dalla povertà, fame e miseria? Fare di ogni essere umano una creatura felice? Conoscere la natura dell'uomo? Capire come funziona l'universo? Utopie, dicono alcuni. Sfide, dicono altri.

3. Eroismo quotidiano

C'è dell'eroismo in giro. C'è sempre stato. Lo si trova nella vita di chiunque non si accontenta della mediocrità. Lo trovi dappertutto. Compare negli occhi di chi fa proprio lo spirito di ricerca, la voglia di capire, la voglia di sfidare, di cambiare le cose in meglio.

Tutte battaglie che vale la pena combattere. Se sei pronto a perdere, puoi partire. Se ti interessa lottare, ti darò qualche motivo buono per farlo. Ti darò strumenti, addestramento, e armi. Combatteremo assieme questa battaglia.

Sì, hai ragione, disse Liu Kang. Moriremo tutti, ma non oggi, e non in questa battaglia! (dialogo dalla sceneggiatura di *Mortal Kombat: Existence*, cap. 9).

Attenzione. Non parlo per forza di battaglie fisiche, di lotta o di litigi verbali. Vi sono nemici che meritano lo scon-

tro ma questi sono niente rispetto alla lotta per la conoscenza.

È una battaglia anche la ricerca di una cura contro le malattie e le ingiustizie. Il tentativo di trovare energie pulite per l'umanità. La voglia di rivoluzionare i sistemi di trasporto mondiali (quando potremo abitare in un luogo e lavorare a duemila km di distanza mi daranno ragione), e soprattutto la libertà di sognare e volare con la mente.

I progetti non sono altro che fantasie messe in pratica.

Diamo a tutti la possibilità di studiare. Alimentiamo la loro sete di conoscenza. Costruiamo un'armata di ricercatori e questi sconfiggeranno il buio.

È una battaglia sotto forma di ricerca, piccola o grande che sia.

Comprende il prendersi cura di un figlio o di un estraneo, così come lo studio dei fenomeni più lontani, la comprensione di uno scienziato su come funziona la mente o il corpo.

La lotta contro la sofferenza ovunque questa sia, la lotta contro l'ignoranza, la lotta contro le prepotenze. Sono tutte battaglie.

Se un ragazzo rifiuta di iniziare a ubriacarsi e fumare esageratamente senza rispetto del suo corpo, come invece fa il branco, è un eroe quotidiano.

Se una ragazza rifiuta l'immagine della Barbie e si chiede come può affermare i suoi valori, è un eroe quotidiano.

Se non vai a fare scommesse e ti impegni per qualcosa in cui credi. Se intervieni per difendere una persona in strada. Se fai posto a un anziano in un autobus. Sei un eroe comunque. Ricordalo sempre.

4. Alchimisti e guerrieri... scoprire e seguire il proprio archetipo

Se dobbiamo lottare, lottiamo. Possiamo trarre ancora più energie nell'ispirarci a un "archetipo".

L'archetipo è una figura primordiale, come il poeta o il guerriero, o il mago, un'immagine di un eroe o di un personaggio, che può ispirarci, infonderci un modo di essere. Quanto è difficile oggi essere "epici" in un mondo che valorizza debolezza.

Un mondo che porta i poveri a lottare per il cibo e i ricchi a lottare per dimagrire. Eppure in questo mondo noi siamo. Ed è qui che il nostro archetipo prende forma.

Ognuno di noi, senza saperlo, si comporta secondo l'archetipo che inconsciamente ha di sé.

Se mi vedo come una "vittima impotente", accetterò senza combattere ogni prepotenza, mi lascerò interrompere da chiunque, e permetterò ai miei sogni di volare via impotente.

Se mi vedo come un "alchimista-guerriero", cercherò invece di costruire le condizioni per realizzare ciò che desidero. Crederò nell'importanza di quello che faccio. Sentirò un senso di missione che mi impedirà di gettare al vento e sprecare il mio tempo e la mia vita in cose inutili e vuote.

Ti sembra poco?

5. Gli archetipi ti guidano... ma tu puoi condurli

Gli archetipi in qualche modo s'impossessano delle persone e le fanno agire a proprio comando. L'immagine che hai di te stesso è il più potente "calco" che ti guida. Se quell'immagine è triste, la tua vita sarà triste. Se è forte e valorosa, la tua vita sarà valorosa.

È eccezionale pensare che noi possiamo modificare la nostra auto-immagine. Se impariamo a farlo, allora esiste uno strumento fantastico che può rivoluzionare tutto.

La riflessione su noi stessi è la nostra leva di sviluppo.

La domanda: “che archetipo sto usando ora”, come mi vedo, come posso cambiare?

Noi, come esseri coscienti, possiamo compiere l’azione eccezionale di capire quale archetipo ci guida e sceglierne uno diverso, se quello non ci piace o ci sembra riduttivo o peggio amputante rispetto alla nostra vita.

L’ho fatto per me, lo rifaccio quasi ogni giorno, per me e per i miei clienti. È una ricerca continua... continua come il respiro. Se il respiro continuamente alimenta il nostro sangue di ossigeno, “respirare” un archetipo buono alimenta continuamente la mente di idee e pensieri positivi.

L’archetipo ci permette di seguire una strada, una via che l’archetipo stesso ci indica una volta assimilato.

Ogni archetipo, infatti, porta con sé credenze, comportamenti e stati mentali.

Per esempio osserviamo l’archetipo del samurai, tratto dall’antico testo *Hagakure*, il codice dei samurai:

Il Samurai deve possedere:

- senso del dovere (Giri)
- risolutezza (Shiki)
- generosità (Ansha)
- fermezza d’animo (Fudo)
- magnanimità (Doryo)
- umanità (Ninyo).

Cosa significa questo per te? Chieditelo. Chiediti cosa significa per esempio risolutezza, fare le cose e non aspettare oltre, e quando applicarla. Chiediti cosa significa magnanimità, o fermezza d’animo.

Quando queste energie entrano in te e diventano operative, attive, reali nei tuoi comportamenti, sentirai una forza che non hai mai provato prima.

6. Il potere generativo della forza

*In una battaglia, chi vorresti al tuo fianco?
Bene... quella persona devi diventare tu.*
(Daniele Trevisani)

L'energia e la forza hanno un potere enorme: creano.

La forza, nelle sue mille manifestazioni – fisica, mentale, progettuale – genera. Può creare un mondo migliore. Così come la sua assenza uccide.

L'energia personale trasuda da persone minute come madre Teresa di Calcutta, così come da atleti fisicamente potenti che trovano lo spirito per salire sul ring, resistere a colpi massacranti e controbattere.

La troviamo in chi si dedica agli altri, a ricercare, a esplorare l'universo o la mente. La troviamo in chi s'impegna nell'aiutare gli altri.

Ogni giorno in cui ci dedichiamo energie alla nostra crescita spirituale, fisica, mentale, è un omaggio alla vita. La nostra forza aumenta.

E ogni volta che ne facciamo buon uso, qualcuno in cielo ringrazia.

Anche una pianta o un insetto sono immersi in questo viaggio chiamato vita, ma, a differenza di noi, non possono riflettere su di sé o sul senso da dare al viaggio. Se sia meglio o peggio per loro, non lo sappiamo. Ci sono pro e contro. Per quanto mi riguarda, dato che questa occasione che mi viene data una sola volta, voglio sfruttarla. E so che per lottare serve forza, quantomeno, forza di spirito.

Se ci è data una “possibilità” di farlo, non la dobbiamo sprecare.

È una possibilità che non tutti sfruttano: sviluppare piena autocoscienza su chi sei, chiedersi che significato ha il tuo esistere. Che valore hanno le tue azioni. Giorno dopo giorno.

In altre parole, la volontà di dare senso al tuo viaggio.

Per rendere positivo il viaggio ci sono tante cose da imparare. Alcune facili, alcune difficili. Credo sia bene imparare partendo dalle piccole cose.

Per esempio, alzarsi la mattina. Alzarsi e sentire la “sacralità” del fatto di essere vivi non è solo un vago sentimento, ma è una competenza – una precisa competenza o abilità mentale – qualcosa che quindi possiamo apprendere, possiamo sviluppare. Anche solo questa micro-competenza ci offre la grande possibilità di dare un “colore” del tutto particolare all’inizio di un giorno, vada come vada il resto della giornata. E se applichiamo questo atteggiamento all’intera vita, ne potranno emergere grandi cose.

Il gesto quotidiano dell’alzarsi con il quale iniziamo a rendere omaggio a un viaggio che a noi è stato permesso, e a tanti è stato negato.

Di questo omaggio, la vita, dobbiamo essere fieri.

7. L’urlo delle tue voci migliori. Ascoltale. Lascia perdere il resto

Se è vero che siamo in viaggio, sorge una domanda. Cosa vorresti dire di aver fatto al termine di questo viaggio?

In altre parole, quando arriverà un giorno in cui ti guarderai indietro, cosa vorresti vedere? Cosa ti farà sentire pieno di onore? E non parlo dell’“avere” materiale, ma di quanto hai tentato di fare.

L'idea stessa del "tentare" di fare viene bloccata dal fatto di ascoltare le voci sbagliate che ti demoralizzano, invece di ascoltare le tue voci interiori che ti dicono che si può provare.

Esiste la vita ed esiste il rischio. I due vanno assieme.

Accettare un rischio ragionevole è parte di ogni vita vera.

Non parlo di buttarsi da un grattacielo per vedere cosa succede. Quello è da idioti. Parlo del rischio associato ad avviare un'impresa. Del rischio insito nel mettere al mondo dei figli e cercare di farli crescere, quando sarà ora.

Del rischio associato al tentare una vita e una carriera che di cui essere orgoglioso, anziché seguire la via della paura e dell'auto-castrazione.

Fare quello che altri vogliono da te, seguire quelle voci se non le senti tue, non ha senso. Prova ad ascoltare le tue voci nel silenzio di un'alba, di un tramonto, accanto a un lago o sulla cima di una montagna. Urleranno.

La maggior parte delle persone vive al buio. Il buio di una mancanza di orientamento, il buio di un senso della vita labile, smarrito, confuso.

Il buio della non conoscenza di chi potresti essere se solo riuscissimo a spezzare le catene. Quali catene? Ce ne sono tante. Tutti ne abbiamo.

Ne cito solo alcune: la catena della cultura di appartenenza che ti dice cosa mangiare e cosa non mangiare, come vestirti e come non vestirti, cosa è bene pensare e cosa non è bene pensare.

Nasci in una cultura che ti offre pre-confezionata una religione, un gruppo etnico nel quale identificarti, e persino dei "cattivi" da odiare. Poi ci pensi bene, e ti accorgi che molti cattivi non lo sono (basta guardare ai primi film sugli indiani d'America contro i cowboy, in cui gli indiani erano dipinti come i cattivi e i cowboy come gli eroi, grande bugia storica).

Piano piano scopri che molti, tra i buoni, sono dall'altra parte del pianeta e non li conosci nemmeno. E scopri anche che la "bontà" non si concretizza necessariamente in persone fisiche, ma in modi di pensare, e a volte te ne accorgi troppo tardi.

La catena dell'auto-castrazione fa il resto: pensare di non avere "il fisico" o "la testa" per fare certe cose, o *ascoltare le persone che ti demoralizzano o non credono in te*, impedisce persino di iniziare a darsi delle possibilità.

Ascolta le tue voci migliori. Lascia perdere il resto.

Serve uno scatto di orgoglio. Iniziare a pensare che lo puoi fare. Puoi lavorarci sopra. Puoi allenare il corpo e la mente. Puoi guadagnarti le capacità e competenze per potenziare il fisico e fare tanto per allenare la mente.

Essere deboli non è utile a nessuno. Anni di diseducazione hanno confuso la pace con la debolezza, la cortesia con l'accettazione dei soprusi.

Grande falsità.

La forza, se direzionata verso fini e cause importanti come la difesa dei deboli, la formazione e l'educazione, è un valore.

Finché abbiamo il tempo, finché abbiamo questo dono, finché la natura ce lo permette, usiamo questo privilegio raro.

8. Spezzare la catena del pensiero negativo. La via verso la pulizia mentale

La catena del pensiero negativo, della menzogna, della falsità, ci allena ogni giorno a stare nel recinto.

Bombardati dai mass media, i bambini imparano a osservare il lato peggiore della vita, gli vengono proposti modelli impossibili e irraggiungibili, e comportamenti più stupidi e incredibili, e questo impedisce una buona crescita.

Pubblicità quotidiane prodotte da menti malate, spot pubblicitari assurdi, mostrano vite impossibili e comportamenti idioti, bambocci e Barbie, “fighi” di plastica e “fighe” di plastica, il modello mentale di persone che vivono solo per gli oggetti e l’apparenza, in vite arredate di altrettanta plastica e falsità.

I messaggi che nascondono sono tanti. Ti dicono sottilmente che non sei adeguato, cercano di insinuare in te una tensione, un impulso a comprare o imitare, per poi tornare a sentirti povero come prima dopo qualche ora, o qualche giorno. La vita vera è altro. Spezza questa catena.

Allora, esiste il momento sacro, in cui, da adulti, possiamo renderci conto delle menzogne che ci hanno contornato e cercare una nostra via personale verso la verità e verso la pulizia mentale.

Possiamo capire che siamo stati sottoposti a una “dieta comunicazionale” fatta di abbondanza di messaggi deviati e falsi. Solo allora possiamo e dobbiamo riprendere le redini della nostra “dieta comunicazionale”, e scegliere cosa vogliamo imparare e conoscere.

Alimentarsi di cose buone è il primo principio di ogni creatura sana.

Antiche saggezze, che sono state perse, avevano capito da tempo che noi siamo come i frutti di una semina, siamo ciò che gli altri hanno coltivato.

E abbiamo quindi a nostra volta il compito di seminare bene, e non vomitare spazzatura mentale sulle prossime generazioni.

Quando guardi un film o la TV, chiediti se quel film o programma merita il tuo tempo o se sarebbe meglio una buona lettura. Pensa che il tuo tempo è sacro. Quella è pulizia mentale.

Quando stai con una persona chiediti se ha un’anima altrimenti lascia perdere.